

LEMBRE-SE....

Um lanche desajustado (batatas fritas, snacks doces, barritas de chocolate, refrigerantes) prejudica a saúde do seu filho e sempre que forem apresentadas às crianças outras opções açucaradas, a tendência será rejeitar os alimentos saudáveis

LANCHES SAUDÁVEIS

"Os lanches constituem refeições intercalares que devem ser menos calóricas, pois o objetivo destas não é substituir as refeições principais, mas servir de complemento às mesmas"





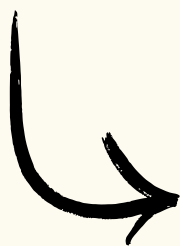
Procura combinar os lanches da seguinte forma:

UMA FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO

UMA FONTE DE PROTEÍNA

E UMA FONTE DE VITAMINAS,

MINERAIS E FIBRAS



**VARIE NO TIPO DE FRUTA
OS FRUTOS SECOS TAMBÉM SÃO
IMPORTANTES, POR ISSO, INCLUA-OS**

Semana 1		
	Lanche Manhã	Lanche Tarde
Segunda-feira	1 peça de fruta (ex. maçã) + bolachas de água e sal	1 pão de cereais com fiambre de peru+ Palitos de cenoura + 2 nozes
Terça-feira	1 pão “escuro” com queijo fresco + snack de fruta desidratada	“Mix” de iogurte de aroma sem adição de açúcar com fruta e cereais integrais
Quarta-feira	1 pacote de leite + bolachas do tipo marinheira + caju	1 pão de cereais com pasta de amendoim e tomate cherry + 1 iogurte sólido não açucarado
Quinta-Feira	1 peça de fruta (ex. banana) + 1 queijo redondo + 1 pão de mistura	Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã + 4 colheres de sopa de flocos de aveia
Sexta-feira	1 tosta mista (sem manteiga) + 1 peça de fruta	4 tostas com queijo fresco de barrar e 1 salada de fruta (kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada)